



Сорбет домашний ягодный



На 500 г	Калории 209	Белки 9.4	Жиры 5.2	Углеводы 33.1
На 100 г	Калории 41.8	Белки 1.9	Жиры 1.0	Углеводы 6.6

Ингредиенты

Клубника замороженная - 300 граммов
Йогурт натуральный - 200 граммов

Процент потерь по массе: 50 %

Описание

Замороженную клубнику/малину/вишню/киви/смородину/банан/крыжовник или даже смесь ягод положить в чашу блендера, измельчить, добавить йогурт натуральный и, по желанию, 2-3 таблетки стевии. В отличие от кофе, чая и какао, экстракт стевии хорошо сочетается с кисломолочными продуктами, творогом, чаем каркаде, лимонадом, ягодами!

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru